

Cuáles pensamientos vienen a la mente durante este tiempo? Alegría, anticipación? Otros pensamientos? Tal vez miedo o tristeza? Depresión? Cómo puede ser? Soy la única que tengo esos pensamientos malos? Cómo puedo estar triste o deprimida al tener un bebé?

La VERDAD sobre la depresión maternal es que:

Una en diez mamás (hasta la mamá que ya tiene otros niños) puede sufrir de depresión durante este tiempo. Esto significa que...

Usted no está sola!

No se desanime!...

Sí hay ayuda!!!



¿Qué puedo hacer ahora?

- ♥ **Busque ayuda pronto!!!** Vea a su doctor, consejero, o sicólogo. Ellos están entrenados para ayudarle!
- ♥ En una emergencia-llame al 9-1-1
- ♥ Otros lugares para llamar:
 - ♥ The Center for Health Care Services: (210) 225-5481
 - ♥ Mental Health Association (210) 614-7566
 - ♥ Línea de Ayuda 24 Horas (210) 227-4357
 - ♥ San Antonio Healthy Start (210) 299-5035 para hablar con un trabajador social o consejero
- ♥ **No espere!!!** Cuanto más se espere, más severa se hará la depresión.
- ♥ **Para más información:** www.healthymindconnection.org

Un mensaje de parte de San Antonio Healthy Start (210) 299-5035.
www.sanantonio.gov/health/healthystart



Apoiado en parte por el Healthy Start Initiative, Maternal and Child Health Bureau, HRSA, Department of Health and Human Services.

Un nuevo bebé...



Puede ser uno de los tiempos más felices de su vida...

Pero...

La depresión maternal:

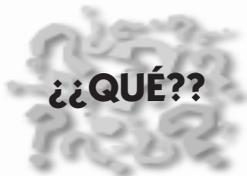
Es real...

Es poderosa...

Pero sí hay **AYUDA!**

Entonces qué es la depresión maternal?

La depresión maternal es definida por la presencia de por lo menos cinco distintos síntomas o señales, uno de los cuales tiene que ser el mal humor o no sentir gusto/tener desinterés. Estos síntomas ocurren durante o inmediatamente después del embarazo.



Eso significa que ahora que usted va a tener o ha tenido un nuevo bebé, se encuentra deprimida tal vez llorando mucho. Usted no sabe por qué y no puede parar.

¿Qué causa la depresión maternal?

Estas son unas de las cosas que los doctores creen que causa depresión maternal:

- ♥ Cambios hormonales en su cuerpo.
- ♥ Otras cosas también aumentan la posibilidad de depresión tales como:
 - ♥ No tener suficiente descanso.
 - ♥ Tener dudas de ser buena madre.
 - ♥ Sentimientos de pérdida por no estar embarazada.
 - ♥ Creer que ya no es atractiva o hermosa.

¿Cómo saber si uno tiene depresión?

Señales de la depresión en que todos los doctores están de acuerdo son...

- ♥ No poder disfrutar de las cosas que disfrutaba anteriormente.
- ♥ Estar triste a menudo.
- ♥ Querer dormir más de lo usual.
- ♥ No poder dormir bien.
- ♥ Sentirse inútil o culpable todo el tiempo.
- ♥ Tener dificultad en tomar decisiones o concentrarse en cosas que le eran muy fáciles en el pasado.
- ♥ Pensar en hacerse daño o hasta quitarse la vida.
- ♥ Tener ganas de llorar.
- ♥ Preocuparse de querer hacerle daño a su bebé.



Los doctores dicen que pasar por solo algunos de estos síntomas por dos semanas o más indica que alguien puede estar deprimido. Tal vez el síntoma más importante es el primero: que ya no disfruta de las cosas que le gustaban anteriormente.

Pero, yo debo de sentirme feliz en tener un nuevo bebé, no?



Toda mujer embarazada o madre de un nuevo bebé quiere sentirse feliz y la mayor parte del tiempo así es. Pero tener un bebé no es fácil.

- ♥ Afecta su cuerpo. La vida de por sí es difícil sin tener quien le pateé desde adentro!
- ♥ Afecta su mente y sus emociones. Una persona famosa dijo “ el mayor antojo de una mujer embarazada es no estarlo!”.
- ♥ Afecta las relaciones que tiene con su familia y sus amigos. Tener un bebé cambia toda su vida!

Con razón se siente mal! Es natural!
Todos nos sentimos mal alguna vez en la vida. PERO...

La Depresión no es estar triste. La Depresión es más que eso. Hace que una persona se sienta mal aún cuando todo esté yendo bien
